



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ಜುಲೈ 2017, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 3, ಸಂಚಿಕೆ 3, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ
Kannada monthly, 10 July 2017, Bangaluru, Vol. 3, No.3, Pages-4, KARKAN2015/68727 Editor: G.T. Govindappa.

ಚಂದ: ವಾರ್ಷಿಕ ರೂ. 30, ಆಜೀವ : ರೂ. 500.

Subscription : Annual Rs. 30; Life : Rs. 500/-

ಪ್ರಕಾಶನ: ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್.

Published by: Karnataka Vipassana Prachara Samiti Trust.

ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ಹಕ್ಕ ಸಂಯತೋ ಪಾದಸಂಯತೋ, ವಾಚಸಂಯತೋ
ಸಂಯತುತಮೋ ; ಅಜ್ಜತ್ತರತೋ ಸಮಾಹಿತೋ
ಏಕೋ ಸನ್ನುಸಿಕೋ ತಮಾಹು ಭಿಕ್ಕುಂ.

ಕೈಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಕಾಲುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು
ಒಟ್ಟಾರೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಿರುವವನು, ಆಂತರಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ-
ಯಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಪಡೆದವನು, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನತೆ ಪಡೆದವನು, ತಾನು
ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಉಳಿದವನು ಮತ್ತು ತೃಪ್ತನಾದವನು ಅಂತಹವನನ್ನು ಭಿಕ್ಕು
ಎಂದು ಜನರು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಧಮ್ಮ ಪದ - 362, ಭಿಕ್ಕುವಗ್ಗ

ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯೇ ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ

ಆಚಾರ್ಯ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕ (1924-2013)

(ಪ್ರಧಾನ ಆಚಾರ್ಯರಾದ ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕಜಿಯವರು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ನಾಸಿಕ್‌ನ ರಮಾಬಾಯಿ ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ 1998ರಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ 3 ದಿನಗಳ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಪ್ರವಚನ ಮಾಲಿಕೆಯ ಮೂರನೆಯ ದಿನದ ಪ್ರವಚನದ ಎರಡನೆಯ ಭಾಗ ಇದು. ಆಗಸ್ಟ್, 2016ರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ದಿನದ ಪ್ರವಚನವನ್ನು ಡಿಸೆಂಬರ್, 2016 ಮತ್ತು ಜನವರಿ, 2017ರ 'ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತೆ'ಯಲ್ಲಿ, ಎರಡನೆಯ ದಿನದ ಪ್ರವಚನವನ್ನು ಮಾರ್ಚ್-ಏಪ್ರಿಲ್ 2017 ಮತ್ತು ಮೇ, 2017ರ 'ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತೆ'ಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೂರನೆಯ ದಿನದ ಪ್ರವಚನದ ಮೊದಲ ಭಾಗವನ್ನು ಜೂನ್, 2017ರ 'ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತೆ'ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ.)

.....ಮುಂದುವರಿದದ್ದು

ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ತಿಳಿಯಲು, ಪಂಜಾಬಿನ ಮುಸ್ಲಿಂ ಸಂತರೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿದರು, "ಒಬ್ಬ ಸಂತ ಒಬ್ಬ ಸಂತನೇ, ಸಂತ ಶಬ್ದದ ಹಿಂದೆ ಮುಸ್ಲಿಂ, ಹಿಂದು, ಸಿಖ್, ಬೌದ್ಧ ಅಥವಾ ಜೈನ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿರುವರೋ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿರುವರೋ ಅವರು ಸಂತರಾಗಿದ್ದಾರೆ." ಅವರು ಮುಂದುವರೆದು ಹೇಳಿದರು-

ಹಾಶಿಂ ತಿನ್ಹ ರಬ್ ಪಚ್ಚತಾ, ಜಿನ್ಹ ಅಪನಾ ಆಪ್ ಪಚ್ಚತಾ

"ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಯಾರು ಅರಿತಿರುವರೋ ಅವರು ದೇವರನ್ನು ಅರಿತಿರುತ್ತಾರೆ."

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ದೇವರು ಎಂದರೆ ಏನು? ಸತ್ಯವೇ ದೇವರು, ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯೇ ದೇವರು. ತನ್ನೊಳಗಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದೇನನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಯಸಲು ಸಾಧ್ಯ? ಆದರೆ, ಇದಕ್ಕಾಗಿ, ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮನ್ನು ಅದರ ಗುಲಾಮರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು, ಅದು ನಮ್ಮ ಆಜ್ಞೆಯಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ, ಅನೇಕ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಪಶ್ಯನವು ನಮ್ಮ ಉಸಿರನ್ನೇ ಗಮನಿಸುವ ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಾಧನವನ್ನು ನಮಗೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳ ಜೊತೆ ಗಾಢವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಿದಂತೆ ಈ ಸಂಬಂಧವು ಎಷ್ಟೊಂದು ಆಳವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಒಳಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನದು ಎಂದು ಕರೆಯುವ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಇರುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅವನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇದು ಅವನು ನೋಡುವ ಮೊದಲನೆಯ ಸತ್ಯ. "ನಾನು ಅಥವಾ ನನ್ನದು ಎಂದು ನಾನು ಕರೆಯುವ ಇದು ಯಾರು ಅಥವಾ ಏನು? ಈ ದೇಹ, ಈ ಮನಸ್ಸು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನನ್ನದೆಯೇ? ಅಥವಾ ಇವುಗಳಿಗಿಂತ ಅಂದರೆ ನನ್ನದು ಎಂಬುದರ ಆಚೆಗೆ ಬೇರೆ ಏನಾದರೂ ಇದೆಯೇ?" ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು

ಬರೆದಿದೆ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಗುರುಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ನಂಬಬೇಡ. ಯಾವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದೇ ಸತ್ಯ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಅದು 'ನಮ್ಮ ಸತ್ಯ' ಆಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಪುಸ್ತಕಗಳ ಸತ್ಯ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಗುರುವಿನ ಸತ್ಯ. ಅದು ಬೇರೆಯವರೊಬ್ಬರ ಸತ್ಯ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಅದು ನಮ್ಮ ಸತ್ಯವಾಗುವವರೆಗೆ ಅದು ನಮಗೆ ಯಾವ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
ಸತ್ಯ ಮಾತ್ರ; ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲ.

ಹಾಗಾದರೆ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆಯೇ ನಾವು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಗಳಿಸುತ್ತೇವೆ? ಅದಕ್ಕಾಗಿ, ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ (ಪದ್ಮಾಸನ, ಅರ್ಧ ಪದ್ಮಾಸನ ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರೆ), ದೇಹವನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೌನವಾಗಿರಿ. ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ಸತ್ಯಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿ. ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಗೋಚರಿಸುವ ಸತ್ಯವೆಂದರೆ, ಉಸಿರು ಒಳಬರುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಹೊರಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತ. ಸತ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಲ್ಪನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಡಿ. ಯಾವುದೇ ಕಲ್ಪನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಕೂಡಲೆ, ಅದು ವಿಸ್ಮರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ವಾಸ್ತವತೆ ಅಥವಾ ಸತ್ಯ, ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವಾದರೂ ಸರಿ, ದೂರ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಕಲ್ಪನೆ ಅಥವಾ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳವಿಲ್ಲ. ಒಳಬರುವ ಮತ್ತು ಹೊರಹೋಗುವ ಉಸಿರಿನ ಅನುಭವದ ಜೊತೆಗೆ. ದಿನಗಳು ಕಳೆದಂತೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡಂತೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಲು, ಹರಿತವಾಗಲು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸಂವೇದನಾಶೀಲವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸತ್ಯ, ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇದು ಮೊದಲ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ; ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಕೆಳಭಾಗದ ಚಿಕ್ಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ. ಈ ಚಿಕ್ಕ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಓಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ನಾವು ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ಈ ಜಾಗಕ್ಕೆ ವಾಪಸ್ಸು ತರುತ್ತೇವೆ. ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಕೆಳಗಿನ ಸಣ್ಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಂವೇದನೆಗಳು ಉದಯವಾಗುತ್ತಿರುವುದರ ಅನುಭವ ನಮಗೆ ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು.

ಇಡೀ ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನೆಗಳು

ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲೂ, ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಜೀವರಸಾಯನಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಇದನ್ನು ಈ ಮುಂಚೆ ಗಮನಿಸಿಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ನಾವು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಕೆಳಗಿನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಕಚಗುಳಿ, ತುರಿಕೆ, ಮಿಡಿತ, ಕಂಪನದಂತಹ ಅಥವಾ ಮತ್ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ನಾವು ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅರಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಇವು ಕೇವಲ ಸರಳವಾದ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳೆಂದು ಬಹುಶಃ ನೀವು ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಂತಹದು. ಅದನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯಬೇಕು.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ದಿನದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ತಲೆಯಿಂದ ಕಾಲ್ಪರಳಿನವರೆಗೆ, ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಏನೋ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ, ಏನೋ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ, ಇದರ ಜೊತೆಗೇ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಸಹ ಏನೋ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, "ಇದನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ ನಮಗೇನು ಲಾಭ" ಎಂದು ನೀವು ಕೇಳಬಹುದು. ಇದು ಒಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ಸಾಧನ. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿ ಅಥವಾ ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲ. ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಆ ನಂತರ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಂವೇದನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಡನೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಮಲಿನತೆಗಳೊಡನೆ ಆಳವಾದ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ.

ಭಾರತದ ಪುರಾತನ ಋಷಿಗಳು ರಿಶ್ವನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು, ತನಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಆಳವಾದ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದರು. ಈ ಮಹಾವಿಜ್ಞಾನಿ, ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನೂ ಸಹ, ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಾನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಕ್ಕಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಯ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತನ್ನೊಳಗೇ ಆಳವಾಗಿ ಹುಡುಕಿದ. ಸತ್ಯವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದ್ದ ಪರದೆಯನ್ನು ಹರಿದು ಹಾಕಿದ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಏಕೆ ದುಃಖಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಈ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಬುದ್ಧನು ಕಂಡುಹಿಡಿದ.

ತನ್ನೊಳಗೆ ಯಾವುದೇ ಮಲಿನತೆ ಬಂದಾಗ, ಅದರ ಜೊತೆಗೇ ಶರೀರದ ಸ್ಥರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಸಂವೇದನೆ ಬರದೆ ಮಲಿನತೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಸಹ ಅವನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ದೇಹವು ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಒತ್ತಡದ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಅಥವಾ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರ ಒಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ ಮತ್ತು ಎರಡನ್ನೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅವು ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಭಾವ ಹೊಂದಿವೆ.

ಆತನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದ ಮತ್ತೊಂದು ಅತಿಮುಖ್ಯವಾದ ಸತ್ಯವೆಂದರೆ, ಯಾರಾದರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಅವಮಾನಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ಕೋಪ ಬರಿಸಿದರೆ, ಬಿಸಿ, ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತಹ ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಅಹಿತಕರ ಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೋಪ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಿಷ ವೃತ್ತವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ಕೋಪ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೋ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ನಾವು ದ್ವಿಗುಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದುಃಖವನ್ನೂ ಸಹ. ನಾವೇನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಒಳಗಡೆ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಈ ಮಹಾನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಯು ಈ ವಿದ್ಯಮಾನದ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋದರು ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಯಾವುದೇ ಮಲಿನತೆ ಬರುತ್ತದೆಯೋ ಅದರ ಜೊತೆಗೇ ಅದು ಒಂದು ಆಸವ, ಅಂದರೆ ಅಶುದ್ಧತೆಯ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದರು. ಇದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಿವರಿಸುವಾಗ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೋಳಿದಾಗ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತದ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಜೀವರಸಾಯನಿಕದ ಹರಿವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಘಟನೆಯು ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಆಗಬಹುದು. ಕೋಪದ ಜೊತೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಈ ಜೀವರಸಾಯನಿಕದ ಹರಿವು ತಳಮಳವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಳಮಳವು ಕೋಪದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಅದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸವ ಅಥವಾ ಅಶುದ್ಧ ಜೀವರಸಾಯನಿಕದ ಹರಿವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕೋಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ದುಃಖದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಈ ಅಜ್ಞಾನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಾನಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಜವಾಬ್ದಾರರಲ್ಲ!

ಆಸವ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥವಿದೆ, ಅದು ಚಟ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಅನುಭವದ ಚಟಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಕೋಪ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಮಲಿನತೆ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗ ಎಂದು ಸಮಜಾಯಿಷಿ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಈ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೆರೆತದ ತರಹ. ಅದು ಅಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದುಃಖಪಡುವುದನ್ನೇ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲೇ ಹೊರಳಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

"ಇಂತಹ ಅಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ತರುವ ಈ ಮಲಿನತೆಯಲ್ಲಿ ತಾನು ತೊಡಗುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರದ ಅರಿವನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. "ಹಾಗಾದರೆ ನಾನು ಏನು ಮಾಡಲಿ?" ಈ ಅಸುಖಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಸಮತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಅದರ ಸ್ವಭಾವವು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಚಡಪಡಿಸಿ ಮತ್ತು ತಳಮಳಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಅದು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಮೇಣ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಯವಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಸಂವೇದನೆಯು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ನಾಶವಾಗುವಂತಹದು, ಬದಲಾಗುವಂತಹದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈಗ ಇದನ್ನು ತನ್ನ ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ; ಯಾವುದೇ ಪುಸ್ತಕದಿಂದಲ್ಲ, ಗೀತೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಗುರುವಿನಿಂದ, ಬುದ್ಧ ಅಥವಾ ಮಹಾವೀರನಿಂದಲೂ ಅಲ್ಲ. ಅದರ ಸ್ವಭಾವ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವಂತಹದು ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನೋಡಬಹುದು. ಹಾಗಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ? "ನಾನು ಅದನ್ನು ಕೇವಲ ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಒಂದು ಘಟನೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ವಿಷವರ್ತುಲ ಮುರಿಯುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ನಾನು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನನ್ನ ಕೋಪ, ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖದ ಆಸೆ ಅಥವಾ ಅಹಂಕಾರದಲ್ಲಿ ಹೊರಳಾಡಿದೆ. ಈಗ ನಾನು ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೇಹದ ಜೊತೆ ಜೋಡಿಸುವ ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. 10 ದಿನಗಳ ಶಿಬಿರವೊಂದರಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡಕ್ಕೂ ಇರುವ ಗಾಢ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಅದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಸಾಧಕರು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಅರಿವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಸತ್ಯದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಭಾರ, ಒತ್ತಡ, ನೋವು ಮುಂತಾದ ಸ್ಥೂಲ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಮೊದಲು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದಂತೆ, ಸಂವೇದನೆಗಳು ಕರಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಈಗ ಇಡೀ ಶರೀರವು ಕೇವಲ ತರಂಗಗಳ ಪ್ರವಾಹಗಳು. ಈ ಸ್ಥೂಲ ಸಂವೇದನೆಯೂ ಸತ್ಯವೇ; ಆದರೆ, ಆಳವಾದ ಸತ್ಯವೆಂದರೆ, ದೇಹವು ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಪರಮಾಣುಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಘನತ್ವವೇ ಇಲ್ಲ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ, ಪರಮಾಣುಗಳೂ ಸಹ ತರಂಗಗಳ ತರಹ ಉದಯವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಲಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಶರೀರವು ತರಂಗಗಳ ಸಮೂಹವಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಜೇಡಿಮಣ್ಣಿನಂತಿದ್ದ ಶರೀರವು ಈಗ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

10, 20, 30 ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ರಹಸ್ಯಗಳು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಐದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಇಂದ್ರಿಯ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡಾಗ, ಅಂದರೆ, ಕಿವಿಯ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶಬ್ದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ, ಕಣ್ಣು ಒಂದು ನೋಟವನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ವಾಸನೆ ಮೂಗನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಅಥವಾ ನಾಲಗೆ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ರುಚಿ ನೋಡಿದಾಗ ಏನು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ತರಂಗಗಳು, ತರಂಗಗಳೇ ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕ ಆಲೋಚನೆ ಬಂದರೂ ಅದು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ತರಂಗಗಳಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಂತೆ, ದೇಹವು ತರಂಗಗಳಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ, ಅಲ್ಲಿ ಘನತ್ವವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಕಿವಿ ಇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರದಿಂದ ಒಳಬರುವ ಒಂದು ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ಪ್ರಚೋದಕದಿಂದ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡು ಮತ್ಯಾವುದೇ ಇಂದ್ರಿಯದಿಂದ ಒಳಬರುವುದೂ ಸಹ ಚಿಕ್ಕ ತರಂಗಗಳಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಅಲೆಗಳು ಅಲೆಗಳಿಗೆ ಅಪ್ಪಳಿಸಿ ಹೊಸ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಘಂಟೆಯನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಬಡಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ಬಡಿದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಶಬ್ದ ತರಂಗಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಇಡೀ ಘಂಟನೆಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತವೆ.

ಅರಿವಿನ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳು

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಿವೆ, ಅಥವಾ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯೋಣ. ಯಾವಾಗ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಚೋದಕ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಂದು ಶಬ್ದ, ಕಿವಿಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೊದಲ ಭಾಗ ತಲೆಯೆತ್ತುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಿವಿ ಇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಏನೋ ಆಯಿತು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆರು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಇಂದ್ರಿಯ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಚೋದಕವನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಭಾಗ ಏನೋ ಆಯಿತು ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಆಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಎರಡನೆಯ ಭಾಗವು ತಲೆಯೆತ್ತಿ ಕೇಳುತ್ತದೆ: ಏನಾಯಿತು? ಈ ಶಬ್ದ ಏನು? ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ಬಂದಿರುವ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಚೋದಕವನ್ನು

ಅದರ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಗುರುತಿಸಲು ಅದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬೈಗುಳದ ಅಥವಾ ಹೊಗಳಿಕೆಯ ಶಬ್ದ ಬಂದಿದೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಅದು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಲಂಬಿಸಿ, ಒಳ್ಳೆಯದು ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂದು ಒಂದು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಬೈಗುಳದ ಶಬ್ದವಾಗಿದ್ದರೆ, ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂದು ಅದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೊಗಳಿಕೆಯ ಶಬ್ದವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅದು ನೋಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಎರಡನೆಯ ಭಾಗದ ಕೆಲಸ.

ನಂತರ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂರನೆಯ ಭಾಗ ತಲೆಯೆತ್ತುತ್ತದೆ. ಅದು ಬೈಗುಳದ ಪದವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶರೀರದ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ತರಂಗಗಳು, ತಟಸ್ಥವಾಗಿದ್ದಂತಹವು, ಈಗ ಅಪ್ರಿಯವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಪದಗಳು ಹೊಗಳಿಕೆಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ತಟಸ್ಥ ತರಂಗಗಳು ಹಿತಕರವಾದ ತರಂಗಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಈ ತರಂಗಗಳನ್ನು, ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂರನೆಯ ಭಾಗವು ಗುರುತಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸಿದೆ.

ಈಗ ಮನಸ್ಸಿನ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಭಾಗವು ತಲೆಯೆತ್ತುತ್ತದೆ. ಅದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಬೈಗುಳದ ಪದವಾಗಿದ್ದರೆ, “ನಾನು ಅದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಅದು ಬೇಡ!” ಎಂದು ಅದು ದ್ವೇಷದ ಭಾವನೆ ತಾಳುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅದು ಹೊಗಳಿಕೆಯ ಪದವಾಗಿದ್ದರೆ, ಹಿತಕರವಾದ ತರಂಗಗಳು ಬರುವುದನ್ನು ಅದು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಮುಂದುವರಿಯಲಿ ಎಂಬ ರಾಗ ಅಥವಾ ಆಸೆಯನ್ನು ಅದು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಜಾಗೃತಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸು ಈ ಎಲ್ಲಾ ನಾಟಕವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತವೆ, ಮಲಿನತೆಗಳು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಅಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ದ್ವಿಗುಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ನಾವು ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರಾದರೆ, ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಸುಮ್ಮನೆ ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕೇವಲ ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲಿನತೆಗಳ ಬಲವನ್ನು, ಅವುಗಳ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾವು ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸತ್ಯ

ಇದನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಅವರು ಯಾರೇ ಆಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಯಾವ ಸಮುದಾಯದವರೇ ಆಗಿರಲಿ ಅದು ಏನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರು ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತ ಒಂದೇ ಒಂದು ಧರ್ಮವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ, ನಿನ್ನೊಳಗೇ ನೀನು ಗಮನಿಸು. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಮಲಿನತೆಗಳು ಬರುತ್ತವೋ ಅಲ್ಲೇ ಅವುಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡು. ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಡಬೇಡ. ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ದ್ವಿಗುಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದ ಈ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಜ್ಞಾನವು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಪಂಥ ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ದೇಶಕ್ಕೂ ಸಹ ಸೇರಿದ್ದಲ್ಲ. ಅದು ಇಡೀ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಅದು ಈ ಹಿಂದೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡಿತು. ಅದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅದು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬರಲೇಬೇಕು: ಈ ಹಿಂದಿನಂತೆ ವಿಶ್ವವನ್ನು ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತ ಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ರೋಗವೂ ಒಂದೇ, ಆದ್ದರಿಂದ ಔಷಧಿಯೂ ಒಂದೇ ಆಗಬೇಕು. ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಧರ್ಮವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಳವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದದ್ದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ್ದು ಭಾರತದ ಹಿರಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಈ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಧರ್ಮವನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಸಮಯ ಇದಾಗಿದೆ. ಅದು ಸ್ವತಃ ಒಳಗಿನಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಉಳಿಯಲೇಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಆಗ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹಳೆಯ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿಡಿ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ನೋಡಿ.

ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ಲೋಕೀಯ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಭೌತಿಕ ಶರೀರವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅದರ ಘನತ್ವವು ಪರಮಾಣುಗಳಾಗಿ ಛಿದ್ರವಾಗುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಈ ಪರಮಾಣುಗಳೂ ಸಹ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಲ್ಲ, ಅವೂ ಸಹ ತರಂಗಗಳಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಭಾರದಂತೆ ಕಾಣುವ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಜೊತೆ ಬರುವ ಯಾವುದೇ ಮಲಿನತೆಯೂ ಸಹ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ತರಂಗ ತರಂಗಗಳಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ.

ಸಬ್ಬೋ ಪಜ್ಜಲಿತೋ ಲೋಕೋ : ಅಂದರೆ, ಇಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ತರಂಗಗಳೇ, ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿದರು. ಇಂದಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಸಹ ಇದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ

ಘನತ್ವವೇ ಇಲ್ಲ; ತರಂಗಗಳು ಮತ್ತು ತರಂಗಗಳು ಮಾತ್ರ. ಇಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ, ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ಬುದ್ಧಿ ಈ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಈ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಿದಂತೆ, ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಘನತ್ವವಿಲ್ಲ, ಕೇವಲ ತರಂಗಗಳು ಮತ್ತು ತರಂಗಗಳೇ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅವನೂ ಸಹ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದೋ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಬಹಳ ಒತ್ತೊತ್ತಾಗಿರುವಂತೆ ತೋರುವುದರಿಂದ, ಇದು ಘನವಾಗಿದ್ದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ, ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಇದು ಶಾಶ್ವತ, ನಿರಂತರ ಎಂದು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಲ್ಲೇ ನಿಲ್ಲಬೇಡಿ. ಇದನ್ನೂ ಸಹ ಗಮನಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿ. ಈ ಘನತ್ವವೂ ಸಹ ಕರಗುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸುವಿರಿ. ನೀವು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಘನತ್ವವು ಮೊದಲು ಮುಷ್ಠಿಯಿಗಲ ಜಾಗವನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮುರಿಯುತ್ತದೆ, ನಂತರ ಹೆಬ್ಬರಳಿನಷ್ಟು ಅಗಲ ಜಾಗವನ್ನು (ಇದನ್ನು ಅಂಗುಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ), ಮುಂದುವರಿದು, ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳಿನ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಕರಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುಂದುವರಿದು ಕೂದಲಿನ ಅಳತೆಗೆ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಕರಗುವುದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಕರಗುತ್ತಾ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಕರಗಿ ಹೋಗಿ, **ಭಿಂದಂತಿ ಹೃದಯಗ್ರಂಥಿ, ಭಿಂದಂತಿ ಸರ್ವ ಸಂಶಯಹ** ಎಂದು ಅದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಂಯೋಗ ಶಾಶ್ವತವಾದದ್ದು, ನಿರಂತರವಾದದ್ದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಮರಳು ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ಅಶಾಶ್ವತವಾದದ್ದು. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ.

ಎಲ್ಲಾ ಗಂಟುಗಳು ಕರಗಿ ಹೋದಂತೆ, ಎಲ್ಲಾ ಸಂದೇಹಗಳೂ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ನಿಯಮವನ್ನು ಈಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಕ್ಷೇತ್ರವು ಅಶಾಶ್ವತತೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿದೆ, ಅನಿಚ್ಛಾ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಯಾವಾಗ ನಾವು ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತೇವೋ, ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತೇವೋ ಆಗ ಯಾವುದೇ ಅನುಮಾನ ಉಳಿಯಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಆಚೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದಾಚೆಗೆ ಇರುವುದನ್ನು, ಶಾಶ್ವತವಾಗಿರುವುದನ್ನು, ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈಗ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ತನಗೆ ಇಷ್ಟ ಬಂದ ಹೆಸರಿಂದ ಇದನ್ನು ಕರೆಯಬಹುದು; ಅದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ.

ಇದು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಬಹಳ ಮಹತ್ತರವಾದ ಕೆಲಸ. ಆದರೆ ಜನರು “ಇದು ನನ್ನ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆ, ಅದು ನಿನ್ನದು” ಎಂದು ಮುಂತಾಗಿ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ಪೋಲು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ? ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುವ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿಲ್ಲ. ಅನುಭವಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಕೇವಲ ಕುರುಡು ನಂಬಿಕೆ, ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನವಲ್ಲ. ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ದೇಹಾತೀತವಾದುದು. ಅಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ಒಂದು ನಿಮಿಷ, ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ, ಒಂದು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು. ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಇರುವಿಕೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು ಪುನಃ ಸಕ್ರಿಯನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೂ ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಂಡ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವನು ಹೇಗೆ ವರ್ಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ? ಅದು ಮೂಕನಲ್ಲಿರುವ ಸಿಹಿಯಂತೆ, ಅವನಿಗೆ ಆ ಸಿಹಿಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

“ಬೋಲೇ ಸೋ ಜಾತೀ ನಹಿ, ಜಾನೇ ಬೋಲ್ ನ ಪಾಯೇ, ಗೂಂಗೇ ಕಿ ರಿ ಶರ್ಕರ, ಚಕ್ ಚಕ್ ಮುಸಾಯ್”

ಅತೀತವಾಗಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮಾತಾಡಿ, ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ, ಅವನು ಅದನ್ನು ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಈ ಮೂರ್ಖನು ದುರದೃಷ್ಟದಿಂದಾಗಿ ಏನೂ ಬಲ್ಲವನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಖಾಲಿ ಚರ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯ ವೃಥಾ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮುಳುಗಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತುಗಳು ಮೌನವಾಗುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೆ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸುವಂತೆ ಒಬ್ಬ ಸಂತನನ್ನು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿದರಂತೆ. ಆಗ ಸಂತ ಹೇಳಿದ.

“ರೂಪ್ ನಹೀ, ರಂಗ್ ನಹೀ , ಶ್ವೇತ್ ನಹೀ ಶ್ಯಾಮಜೀ, ತುಮ್ ಸದಾ ಏಕ್ ರಸ್ ರಾಮ್‌ಜೀ ರಾಮ್‌ಜೀ.”

ಅದಕ್ಕೆ ರೂಪವಿಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ಬಣ್ಣವಿಲ್ಲ. ಅದು ಬಿಳಿಯಲ್ಲ, ಕಪ್ಪು

ಅಲ್ಲ. ಯಾವುದು ಅದು ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಏನು ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವನು ಹೇಗೆ ಹೇಳಬಲ್ಲ? ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ, ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ಆದ, ಅದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಿತಿ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧರ್ಮದ ಜೀವನವನ್ನು ಜೀವಿಸಿದರೆ, ಆಗ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅವನು ಅದರ ಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಕೇವಲ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಖಾಲಿ ಮಾತುಗಳಲ್ಲೇ ತೊಡಗಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಅವನು ಬಹಳ ಅಮೂಲ್ಯವಾದುದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ಧರ್ಮ ಸಭೆಗಳಿಗೆ ಬರುವುದು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಆದರೆ ಅದು ಬೌದ್ಧಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿನ ಆಸಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಬಾರದು. ಇಂದು ಯಾರದೋ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಹೋಗುತ್ತೀರಿ, ಮತ್ತೆಲ್ಲೋ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ, ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು. ಈ ಮನರಂಜನೆಯಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಜೀವಮಾನವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತೀರಿ. “ನಾನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲೇಬೇಕು, ನಾನು ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಲೇಬೇಕು, ಮಲಿನತೆಗಳು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಣಲೇಬೇಕು, ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮೂಲೋತ್ಪಾಟನೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ” ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಅರಿಯಬೇಕು ಎಂದು ನೀವು ನಿರ್ದರಿಸಿದ ದಿನವೇ ನಿಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಕಲ್ಯಾಣ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ದಿನ.

ಭಾರತದ ಒಬ್ಬ ಮಹಾ ಸಂತನು ಈ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮನರಂಜನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ: “ನಾನು ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ, ಅತಿಯಾದ ಭಾಷಣವನ್ನೇ ಕಾಣುತ್ತೇನೆ- ಭಾಷಣಕಾರನು ಮಾತಾಡುವ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾನೇನೋ ಎನ್ನುವಂತೆ. ತನ್ನ ಮುಂದೆ ನೆರೆದಿರುವ ಜನಸಂದಣಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ಹರ್ಷಪಡುತ್ತಾನೆ. ಎಂತಹ ಮಹಾನ್ ಗುರುವಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಬೆಚ್ಚಿನ ಭಾವನೆಯಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತಾನೆ.” ಜೊತೆಗೆ, ಕೇಳುಗನೂ ಸಹ ಕೇಳುವ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. “ಓ! ಇಂದು ನಾನು ಎಂತಹ ಅದ್ಭುತವಾದ ಧರ್ಮ ಪ್ರವಚನ ಕೇಳಿದೆ!” ಇಬ್ಬರೂ ಆನಂದದಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸಂತ ಮುಂದುವರಿದು ಹೇಳಿದರು, “ಕಥಾ ನಾ ಹೋಯ್-ಬರೀ ಮಾತು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಸುನೇ ನಾ ಹೋಯ್- ಬರೀ ಕೇಳುವುದೂ ಸಹ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.” ಹಾಗಾದರೆ ಏನು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ - **‘ಕಿಯೇ ಹೋಯ್’** - ಮಾಡುವುದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಈ ಮಾನವ ಜನ್ಮವು ಎಷ್ಟೊಂದು ಅಮೂಲ್ಯವಾದುದು. ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಸರೀಸೃಪಗಳು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯರು ಮಾತ್ರ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ತನ್ನೊಳಗೆ ನೋಡುವ, ಮತ್ತು ಮಲಿನತೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಶುದ್ಧತೆಗಳು ಹುಟ್ಟುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ತಲುಪಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಕರಗಿಸುವ ಅಗಾಧವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯು ಅಥವಾ ದೇವರು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಅವರು ಭವಚಕ್ರದಿಂದ ಮಕ್ಕುರಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಏಕೆ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಬೇಕು?

ಇದು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಯವಾಗಿದೆ. ಒಳಗಡೆ ಹೋಗಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಈ ಧರ್ಮ ಸಭೆಗೆ ಬಂದಿರುವವರೆಲ್ಲರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಪಾರಮಿಗಳನ್ನು (ಮುಕ್ತಿಗೆ ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳು) ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ. ಆ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನೀವು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದೀರಿ; ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ಸಿನಿಮಾಕ್ಕೋ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೋ ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖದ ಮನರಂಜನೆಗೋ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೀರಿ.

ನಿಜವಾಗಿ ನೀವು ಧರ್ಮದ ಬೀಜವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ, ಅದು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯಬೇಕು, ಬೆಳೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಫಲಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಅದು ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಅಗಾಧವಾದ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಭೆಗೆ ಬಂದಿರುವವರೆಲ್ಲರೂ ಅವರ ನಿಜವಾದ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಿ! ಎಲ್ಲರೂ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ.

ಕಲ್ಯಾಣ ಮಿತ್ರ
ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಗೋಯಂಕ

ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು: 2017 ಜುಲೈ 12-23, 26-6 ಆಗಸ್ಟ್ 9-20, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 7-18, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 4-15, 18-29, ನವೆಂಬರ್ 15-26, 29-10 ಡಿಸೆಂಬರ್ 13-24. **ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರ:** ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 21-24, 28-31 ಡಿಸೆಂಬರ್. **ಎರಡು ದಿನದ ಶಿಬಿರ:** ನವೆಂಬರ್ 10-12. **ಸತಿಪಠಾನ ಶಿಬಿರಗಳು:** ಆಗಸ್ಟ್ 28-5 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್, ನವೆಂಬರ್ 1-9. **ವಿಳಾಸ:** ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಅದರ ಎದುರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಕಳಿ ಕ್ರಾಸ್‌ಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ಷಾ ಸಿಗುತ್ತವೆ. **ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ (ಕೆಂಪೇಗೌಡ) ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದಿಂದ ನಗರ ಸಾರಿಗೆ ಬಸ್ ಸಂಖ್ಯೆ:** 256, 258, 258ಸಿ. ದೂ.: 080-23712377, ಮೊಬೈಲ್: 7829912733, 8861644284, 9972588377, ಇ-ಮೇಲ್: info@paphulla.dhamma.org; website: www.dhamma.org.

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನಾ ಶಿಬಿರಗಳ ಮಾಹಿತಿ

ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ: ಜಯನಗರ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8.30 ರಿಂದ 9.30ರವರೆಗೆ, ಸುರೇಶ್/ರಾಜೇಶ್ವರಿ - 98867 75401 **ಸರ್ಜಾಪುರ ರಸ್ತೆ:** ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.00 ರಿಂದ 10.00, ನಿರ್ಮಲ್ ಬೋತ್ರಾ-93412 22999, ಸ್ವಾತಿ-93426 75811, **ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ** ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8.00 ರಿಂದ 9.00ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ಮಂಜುನಾಥ: 098451 71600, ಹೇಮಂತ: 074118 74462, **ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ:** 8.30ರಿಂದ 9.30ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ದಿನೇಶ್ ಕುಮಾರ್-99452 38441 **ಕಿಂಗೇರಿ:** ಸಂಜೆ 4.30ರಿಂದ 5.30ರವರೆಗೆ, ವಸಂತ್ ಜಾಜೋ-98453 95152, 98445 29309. **ಆರ್.ಎಂ.ವಿ. 2ನೇ ಹಂತ:** ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7.50ರಿಂದ 9.00ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ಅರಕ್ ಗೋರಾಡಿಯಾ-99454 58593.

ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ: ವಿಜಯನಗರ: ಸಂಜೆ 6-00 ರಿಂದ 7-00ರವರೆಗೆ, ಶುಕಾರಾಮ್-97433 63339, ಪವನ್‌ಕುಮಾರ್-77607 52220.

ಪ್ರತಿ ಮೊದಲ ಭಾನುವಾರ: ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9-30 ರಿಂದ 10-30ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀಮತಿ ವಲ್ಲಭಿ/ರಾಜೇಶ್ ಮೊ.: 97403 22447

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಯಲು ವೆಬ್ ವಿಳಾಸ: http://www.paphulla.dhamma.org/os/paphulla_sittings.htm

ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳ ಮಾಹಿತಿ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ 10 ರಿಂದ 4 ಗಂಟೆ, ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲ, ಆಲೂರು. **ಮೈಸೂರು:** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 4ನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9481149553, 99801005309. **ಉಡುಪಿ:** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಎರಡನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9980897955 / 9449773942 9481149553. **ದಾವಣಗೆರೆ:** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಕೊನೆ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9844245111 / 9986962762 9448588789 **ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ:** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮೂರನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆ: 9880661506

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರ ಆಯೋಜಿಸುವವರು ಸಲಹೆ, ಸೂಚನೆಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ :
ಸಂತೋಷ ಧರ್ಮರಾಜ್, ಬೆಂಗಳೂರು. ಮೊಬೈಲ್: 8762086089

10ದಿನದ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಆನ್‌ಲೈನ್ ನೋಂದಣಿ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಬಳ್ಳಾರಿ: ಎ.ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನಪ್ಪ, ಮೊ.ಸಂ. 9449511217. ಬೆಳಗಾವಿ: ವೀರನಗೌಡ ವಿ.ಸಾರನಾಡಗೌಡ, ಮೊ.ಸಂ.9902657335. ದಾವಣಗೆರೆ: ಉದಯ ಶಿವಕುಮಾರ್, ಮೊ.ಸಂ. 9739314581(ಮೆಸೇಜ್ ಮಾಡಿ, ಅವರೇ ಕರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.) ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ, ಮೊ.ಸಂ.9448588789.

ವಂತಿಗೆ : ಪಾರ್ಷ್ವ: ರೂ.30, ಆಜೀವ: ರೂ.500. ವಂತಿಗೆ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆ :3194101004234; **IFSC code: CNRB0003194;** ಕೆನರಾ ಬ್ಯಾಂಕ್, ನಾಗರಬಾವಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ಖಾತೆದಾರರು: ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ. ಹಣ ಸಂದಾಯದ ವಿವರ ಮತ್ತು ಪತ್ರಿಕೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಚೆ ವಿಳಾಸವನ್ನು ಶ್ರೀಮತಿ ಪುಷ್ಪ ಎಸ್., ಮೊ.ಸಂ:7337734934 ಗೆ ಎಸ್.ಎಮ್.ಎಸ್.ಮಾಡಿರಿ.

ಮುದ್ರಕರು: ಬಿ.ಪ್ರದೀಪ ಕುಮಾರ್, ಪ್ರಕಾಶಕರು: ಶ್ರೀಮತಿ ಆರ್. ಚಂದ್ರಮತಿ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಪರವಾಗಿ. ಮುದ್ರಣ: ಐರನಿ ಆಫ್‌ಸೆಟ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್, 4ನೇ ತಿರುವು, ಕೆ.ಹೆಚ್.ಬಿ.ಕಾಲೋನಿ, ದಾವಣಗೆರೆ-2. ಪ್ರಕಾಶನ: ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್, #93, 30ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು-560070.

Printed by B.Pradeep Kumar, Published by Smt. R. Chandramathi on behalf of Karnataka Vipassana Prachara Samithi Trust and Printed at: Airani Offset Printers, 4th Cross, K.H.B.Colony, Davangere-2 and **Published at** Karnataka Vipassana Prachara Samithi Trust, #93, 30th Cross, Banashankari 2nd Stage, Bengaluru - 70. **Editor:** G.T. Govindappa,

ಇಂದ:
ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್
#93, 30ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560070.

ಮುದ್ರಿತ ವಿಷಯ
ಗೆ.